

Liebe Schülerinnen und Schüler,

spätestens nachdem Sie nun rund 12 Jahre lang – und in den letzten Monaten vermutlich etwas intensiver – Ihren **Kopf** benutzt haben, um heute hier auf Ihrem **Hintern** sitzen zu dürfen, haben Sie sich vielleicht gefragt, ob das jetzt alles war.

Kann es sein, dass es so unglaublich dolle auf den **Kopf** ankommt?

Natürlich nicht! Sie sind mehr! Ich auch!

Ich bestehe aus mindestens drei Teilen. Meine Bank bestätigt mir das. Sie nennt die drei Teile „Authentifizierungselemente“:
Wissenselemente, also etwas, das nur ich **weiß** (meine PIN zum Beispiel),
Besitzelemente, also etwas, das nur ich **besitze** (meine EC-Karte, mein Handy)
Seinselemente, etwas, das nur ich **bin** (mein Fingerabdruck, meine Stimme)

Das ist digitale Philosophie!

So, Cliffhanger für die Netflix-Generation:
Ich komme auf die drei Teile gleich nochmal ernsthaft zurück.

Zunächst zum anderen Problem neben Ihrem Kopf: die Köpfe der anderen!

Unglaublich, was die um Sie rum so alles denken. Was die über **Sie** denken.
Wie alle **an** Sie denken! Jetzt, wo es nach der Schule endlich richtig los geht.
Wo alles nur noch besser werden kann!
1000 gut gemeinte Tipps von allen Seiten!

Und Sie stellen fest:
Ihr Workflow-Management hat Performance-Defizite.
Auf analog: Es läuft nicht!

Aber auch dafür gibt's Fachleute.
Bevor ich den ersten zitiere – zweiter Einschub:
Ich werde danach keine Zitierten mehr nennen, keine Zitate kenntlich machen.
Das kostet zuviel Zeit. Wenn Sie den Verdacht haben, etwas könnte nicht von mir sein: einfach googlen. Vielleicht habe ich Glück und Sie googlen etwas, das original von mir ist, aber Shakespeare zugeschrieben wird.

Also, erste und einzige Quellenangabe:

Karsten Noack, Coach für strategische Rhetorik und systemische Kommunikation, gibt Ihnen einen Rat für das Bewerbungsgespräch: „Man sollte sich erst hinsetzen, wenn man aufgefordert wird.“

Karsten Noack hat übrigens auch gesagt: „Große Ideen brauchen Flügel.“

Warum erzählen die Karsten Noacks dieser Welt Ihnen solchen Schwachsinn?

Sie stehen vor einer neuen Lebensphase und zahlreiche Fragen schießen Ihnen durch den Kopf:

Werden meine Pläne aufgehen? **Habe** ich überhaupt einen Plan?

Das ist aufregend. Vielleicht auch beängstigend, weil so Vieles auf Ihr Gehirn einströmt.

Einseits sollten Sie diesen Zustand einfach leben und sich damit trösten, dass nur der gesunde Mensch viele Sorgen hat.

Der Kranke hat nämlich nur die eine Sorge: wieder gesund zu werden!

Andererseits kann die Fokussierung auf das Essentielle, im wahrsten Sinne des Wortes „Lebensnotwendige“, sehr bereichernd sein – die Vorstufe zur Weisheit.

Unser Gehirn stört dabei oft und ist ziemlich nervig:

Ungefähr alle drei Sekunden fragt es „Was gibt’s Neues?“

Diese drei Sekunden sind für uns die Gegenwart.

3 Sekunden! Ist das arm?

Lassen Sie Ihren Kopf also Kopf sein. Vergessen Sie mal Ihr Gehirn.

Nein: Denken Sie bitte regelmäßig daran, es zu vergessen!

So, jetzt zu Staffel 2 mit den anderen Dingen:

Zuerst: Ihr Körper!

Das „Gymnasion“ der Antike war eine Art Nudistencamp mit Spa, Sportanlage und angeschlossener Bibliothek. Tagsüber trat man eingeölt zum Faustkampf an, genoss die Sonne und frisches Obst, bevor man am späten Nachmittag die Pergamentrollen öffnete, um dann am Abend im Schein des Feuers ein bisschen rumzuspinnen, Wein zu trinken und die Welt zu verbessern.

Das erinnert mich irgendwie an mein Kunststudium ...

Stubenhocken und zuviel Kopfarbeit waren jedenfalls tabu!

„Denn dann wird dein Gesicht bleich, deine Schultern gedrückt und schwächig die Brust, deine Zunge wird lang, weit offen dein Maul und groß dein Gemächt und flach dein Gesäß!“ (Aristophanes)

Ihr Körper ist immer da, auch wenn er leider nur selten Prominenz im Bewusstseinsstrom erlangt. Geben Sie deshalb Acht auf Ihren Körper!
Oder in der digitalen Version:
If you can't beat your Computer at Chess, try Kick-Boxing!

Dann: Ihre Seele!

„Seele“ ist so ein Begriff, bei dem es meistens ins Religiöse abdriftet. Dummerweise habe ich zwei Fächer studiert, die es mir nicht leicht machen mit der Religion. Die Mathematik schießt mit ihrer Logik quer und die Kunst ... nun ja: „Über Gott steht noch der Künstler.“ (Markus Lüpertz)

Ich habe da eine ganz banale Vorstellung von einer „guten Seele“:
Reden und handeln Sie stets so,
dass Ihre Seele genauso rein bleibt wie Ihr Gewissen.
Wenn Sie so drauf sind, dann können Sie sich ganz hingeben und genießen:

„Nur wer früh seine Seele weit auszuspannen gelernt hat,
vermag später die ganze Welt in sich zu fassen.“ (Stefan Zweig)

Wenn Sie mich in den letzten Jahren im Büro aufgesucht haben,
ist Ihnen vielleicht mein Lebensmotto aufgefallen,
das ich mir an den Monitor geklebt habe.
Dummerweise handelt es sich dabei um ein Bibelzitat, aber das ist nur der Beweis dafür, wie wichtig es ist, immer für alles offen zu sein. Sogar so flexibel,
dass ich es als Zitat benenne, obwohl ich das eingangs nicht wollte.
Und obwohl der Satz voller Konjunktive ist,
möchte ich Ihnen diesen mit auf den Weg geben:

„Was hülfte es dem Menschen,
wenn er die ganze Welt gewönne
und nähme doch Schaden an seiner Seele?“

Ich wünsche Ihnen, dass Sie Kopf, Körper und Seele
immer gut zusammenhalten.
Und denkem Sie daran: Jede große Reise beginnt mit einem einzigen Schritt.
Alles Gute!

(Johannes Grimm, StD)